





ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೈಪಿಡಿ

ವಿಸ್ತೃತ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕೃತ

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗಾಗಿ

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿ



ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರವರ್ತಕ

ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು, ನಿದ್ರಾ ನಿಯಮಗಳು, ವೇಗ ತಡೆಯದಿರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

- ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಂತರವೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.
- ರೋಗಾವಸ್ಥೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ.
- ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ.
- ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಯೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೈಪಿಡಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.







ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಹಾಗೂ

ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗದ ವತಿಯಿಂದ

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೈಪಿಡಿ

ವಿಸ್ತೃತ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕೃತ

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗಾಗಿ

ಪ್ರಕಟಣೆ :

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 009

ದೂರವಾಣಿ : 080 – 22876563

Sulabha Chikitsa Kaipidi - Enlarged & Revised Edition. Gramastharigagi, a book published by Directorate of Ayush, Govt. of Karnataka in collaboration and financial assistance from Karnataka Knowledge Commission, for free distribution.

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : 2011
ಪರಿಷ್ಕೃತ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : 2012

ಪುಟಗಳು : 4 + 64

ಉಚಿತ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ.

ಮುದ್ರಕರು : ಎಲಿಗೆಂಟ್ ಪ್ರಿಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು-04

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗದ ವತಿಯಿಂದ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ನಶಿಸಿಹೋಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಾಗೂ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತಾಗಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಅರಿವು, ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿವಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ **"ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೈಪಿಡಿ"**.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಕಾಲದವರಿಗೆ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಮೇಯ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನ ನಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸದಾಶಯವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗವು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಈ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಂದ ಸಸ್ಯ ಸಂವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಲುಪಿಸುವ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕಿರು ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗದ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ|| ಎಮ್.ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ್
ಸದಸ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗ
ಬೆಂಗಳೂರು–560 001

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ, ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಯೌವನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಕಾಳಜಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಸ್ಯಗಳ ರೋಗನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ತಲೆ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನವು ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ನಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗವು ಈ ಪರಂಪರಾಗತ ಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಈ ಗುರುತರವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದಾಖಲಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿತು. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಾಪಕ ಸಮೂಹದವರು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಮತ್ತು ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತರಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಸಿಗುವ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳಸಬಹುದಾದ 50 ಸಸ್ಯಗಳ

ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿ, ವಿಷಯಗ್ರಹಿಸಿ ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಹೊರತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಜ್ಞಾನ ಆಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ಗಾ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿ

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ 1

ಸುಲಭ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆ

ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯ ಕಲ್ಪನಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಪಥ್ಯ (ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರ) ಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಮೂಲಗಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಭಯವು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯ ಕಲ್ಪನ'ಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯ ಕಲ್ಪನಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲವು ಉಪಕಲ್ಪನಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತಿದೆ.

ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯ ಕಲ್ಪನಗಳು :

ಅ) ಸ್ವರಸ
ಆ) ಕಲ್ಕ
ಇ) ಕ್ವಾಥ
ಈ) ಹಿಮ
ಉ) ಫಾಂಟ

ಸೂಚನೆ : ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯ ಕಲ್ಪನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಾಜಾ ತಯಾರಿಸಿ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

1. ಸ್ವರಸ ಕಲ್ಪನ :

ಔಷಧಿಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಡೆದ ರಸವನ್ನು 'ಸ್ವರಸ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ :

I. ತಾಜಾ ರಸಭರಿತ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಭಾಗಗಳು ಇದ್ದಾಗ :

- ಸಮೂಲ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಸ್ಯಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ರಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿ ಪಡೆದ ರಸವನ್ನು ಸ್ವರಸವೆನ್ನುವರು.

II. ತಾಜಾ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ರಸ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ :

- ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಸಸ್ಯ\ಸಸ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆಪುಡಿ (ದಪ್ಪ ಚೂರ್ಣ) ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದುದಿನ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು.
- ನೆನೆದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವರಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

III. ತಾಜಾ ದ್ರವ್ಯವಿದ್ದು ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಸ್ವರಸ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ :

- ಪುಟಪಾಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸ್ವರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು.
- ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ (ಮುತ್ತುಗ, ಹರಳೆಎಲೆ, ಬಾಳೆಎಲೆ ಮೊದಲಾದ) ಕಲ್ಕವನ್ನು ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಇದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿ ಚಂಡಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಇದ್ದಿಲು ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಸುಟ್ಟು ತೆಗೆಯ ಬೇಕು.
- ಮೆತ್ತಿದ ಮಣ್ಣು ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಿಂಡಿ ಸ್ವರಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

IV. ಶುಷ್ಕ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ತುರ್ತಾಗಿ ಸ್ವರಸ ಪಡೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ :

- ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ದಪ್ಪಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಅದಕ್ಕೆ 8 ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ¼ ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವರಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಸ್ವರಸ ಪ್ರಮಾಣ :

ಅಗ್ನಿ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ವರಸ (8–10 ಚಮಚ/ದಿನ) 40 ಮಿಲೀ ನಿಂದ 50 ಮಿಲೀ ಸೇವನೆ. 1 ದಿನಕ್ಕೆ

ಅಗ್ನಿ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ತಾಜಾ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ವರಸ 1 ಟೀ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪ ದ್ರವ್ಯಗಳು :
ಸ್ವರಸದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಗುಣವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸ್ವರಸದ ಔಷಧ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ – 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ
ಉದಾ:– ತುಳಸಿರಸ, ಆಡುಸೋಗೆ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು

2. ಕಲ್ಕ ಕಲ್ಪನ
ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯ / ದ್ರವ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ (ಶುಷ್ಕ) ಅಥವಾ ನೀರಿಲ್ಲದೆ (ತಾಜಾ) ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೃದು ರೂಪದ ಔಷಧಿಗೆ ಕಲ್ಕ ಎನ್ನುವರು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

I. ತಾಜಾ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ನಾರಿಲ್ಲದಂತೆ ನಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.

II. ಶುಷ್ಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು.
ಕಲ್ಕ ಪ್ರಮಾಣ : 12 ಗ್ರಾಂ

ಕಲ್ಕದ ರೂಪದ ಔಷಧಿ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆಗಳು.
ಉದಾ : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕಲ್ಕ, ಬೇವಿನೆಲೆಯ ಕಲ್ಕ

ಚೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನ :
ಶುಷ್ಕ ಕಲ್ಕವೇ ಚೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನವಾಗಿದೆ.

ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ :

- ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಶುಷ್ಕಮಾಡಬೇಕು.
- ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಂಬರಿನ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರಗಳು :

- ದಪ್ಪಚೂರ್ಣ(coarse powder) – ಕಷಾಯ, ಹಿಮ, ಫಾಂಟಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೂರ್ಣ (fine powder) – ವಟಿ ಗುಟಿಕಾದಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಭ್ಯಂತರ ಸೇವನೆಗೆ.
- ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೂರ್ಣ (micro fine powder) – ಅಂಜನ, ಅವಧೂಲನ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ.

ಚೂರ್ಣದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತ್ರಾ :

6–12ಗ್ರಾಂ

ಪ್ರಕ್ಷೇಪ ದ್ರವ್ಯಗಳು :

ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕಷಾಯ, ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಚೂರ್ಣದ ಔಷಧಿ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ :

2 ತಿಂಗಳಿಂದ – 6 ತಿಂಗಳು

ಉದಾ : ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ತಾಲೀಸಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಪಂಚವಲ್ಕಲ ಚೂರ್ಣ, ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

3. ಕ್ವಾಥ ಕಲ್ಪನ :

ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಪಡೆದ ದ್ರವ್ಯರೂಪದ ಔಷಧವನ್ನು ಕ್ವಾಥ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

- ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ಥೂಲ ಚೂರ್ಣವಾಗಿಸಬೇಕು.
- ಹದಿನಾರು ಪಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.
- ಎಂಟನೇಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಸಿ ತಣಿದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಪಡೆದ ಔಷಧವನ್ನು ಕ್ವಾಥ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ – ಪುನರ್ನವಾಷ್ಟಕ ಕ್ವಾಥ, ತ್ರಿಫಲಾಕ್ವಾಥ

ಕ್ವಾಥದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ – 50 ಮಿಲೀ.

ಕಷಾಯದ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ – 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ ದ್ರವ್ಯ – ರುಚಿ ಮತ್ತು ಗುಣವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಮಧು, ಜೀರಿಗೆ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಕ್ಷಾರ, ಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ವಾಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

4. ಹಿಮ ಕಲ್ಪನ :

ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ, ಮೃದುವಾದ ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ರಸವನ್ನು ಹಿಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

- ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಚೂರ್ಣವಾಗಿಸಬೇಕು.
- ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ 6 ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ಮರು ದಿನ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಬೇಕು.
- ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ದ್ರವವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹಿಮದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ : 48 ಮಿಲೀ.

ಹಿಮ ಕಲ್ಪನದ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ ದ್ರವ್ಯ :

ಕ್ವಾಥ ಕಲ್ಪನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಹಿಮ ಕಲ್ಪನದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಉದಾ : ಧಾನ್ಯಕ ಹಿಮ, ಜೀರಕ ಹಿಮ

5. ಫಾಂಟ ಕಲ್ಪನ :

ಉಡನಶೀಲ ಮತ್ತು ಮೃದುಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿ ಪಡೆಯುವ ದ್ರವರೂಪದ ಔಷಧವನ್ನು ಫಾಂಟ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

- ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ (ಚೂರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದು ಮೃದುವಾದ) ನಂತರ ಕಿವುಚಬೇಕು.
- ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ದ್ರವರೂಪದ ಫಾಂಟವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಫಾಂಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ : 50 ಮಿಲೀ.

ಫಾಂಟ ಕಲ್ಪನದ ಗುಣಶಕ್ತಿಯ ಅವಧಿ : 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ

ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ ದ್ರವ್ಯ : ಕ್ವಾಥದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಫಾಂಟ ಕಲ್ಪನಗೊಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಉದಾ : ಪಂಚಕೋಲ ಫಾಂಟ.

ಉಪಕಲ್ಪನಗಳು
ಪಂಚವಿಧ ಕಷಾಯಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೋಲುವ ಔಷಧಿ ಕಲ್ಪನಗಳನ್ನು ಉಪಕಲ್ಪನಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದುವುಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

ಕಷಾಯದ ಉಪಕಲ್ಪನಗಳು :
1. ಉಷ್ಣೋದಕ
2. ಕ್ಷೀರಪಾಕ ಮುಂತಾದವು

ಹಿಮದ ಉಪಕಲ್ಪನಗಳು :
1. ಮಂಥ ಕಲ್ಪನ
2. ಪಾನಕ ಕಲ್ಪನ

I. **ಉಷ್ಣೋದಕ :**
ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ 1/8 ನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 1/4 ನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 1/2 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಪಡೆಯುವ ನೀರನ್ನು ಉಷ್ಣೋದಕ ಎನ್ನುವರು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :
1/4 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಉಷ್ಣೋದಕ = ವಾತಶಾಮಕ
1/2 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಉಷ್ಣೋದಕ = ಪಿತ್ತಶಾಮಕ
1/8 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಉಷ್ಣೋದಕ = ಕಫಶಾಮಕ
ಉಷ್ಣಜಲವು ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ.

II. **ಕ್ಷೀರಪಾಕ :**
ಇದು ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಕಲ್ಪನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 1 ಭಾಗ ದಪ್ಪಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು 8 ಭಾಗ ಹಾಲು ಮತ್ತು 32 ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ
2. ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದು.
3. ತೀಕ್ಷ್ಣ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಭಲ್ಲಾತಕ(ಕೇರು) ಕ್ಷೀರಪಾಕ
4. ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
5. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದದ್ದು
6. ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
7. ಶರೀರಪೋಷಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಅರ್ಜುನ ಕ್ಷೀರಪಾಕ, ಲಶುನ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ) ಕ್ಷೀರಪಾಕ, ಹರಿದ್ರಾ ಕ್ಷೀರಪಾಕ

ಹಿಮದ ಉಪಕಲ್ಪನಗಳು

I. ಮಂಥ ಕಲ್ಪನ :

ಮಂಥನ ಎಂದರೆ ಕಡೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ (ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವಂತೆ).

1 ಭಾಗ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ 4 ಭಾಗದಷ್ಟು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಹಪಾನ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಉದಾ : ಖರ್ಜೂರಾದಿ ಮಂಥ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಶೀಘ್ರ ಬಲದಾಯಕ, ಅತಿಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಕ.

II. ಪಾನಕ ಕಲ್ಪನ :

ಪಾನಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾವು, ಹುಣಿಸೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬೇಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದು.

ಉದಾ : ಚಿಂಚಾದಿ ಪಾನಕ (ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ)

- ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು = 100 ಗ್ರಾಂ.
- ನೀರು = 400 ಮಿ.ಲೀ.
- ಸಕ್ಕರೆ = 200 ಗ್ರಾಂ
- ಸೈಂಧವ ಲವಣ = 10 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆ = 10 ಗ್ರಾಂ
- ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು = 10 ಗ್ರಾಂ
- **ಪ್ರಮಾಣ** : 5 – 10 ಮಿಲೀ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಗ್ರಹಣೀ
- ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ
- ಉರಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
- ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿ
- ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಒಂದಾಗಿದೆ. ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿ, ಆಡುಸೋಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ, ಧಾತುಪೋಷಣೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಔಷಧ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಕೆಲದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಕರ್ಮ :

ಹೊಸದಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಗುರುಗುಣವಾಗಿದ್ದು, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಲಘುಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗುರುಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲಘುಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೋದಿ, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಜವೆಗೋದಿ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೂ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಹಳೆಯದಾದ ಅನಂತರ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇವುಗಳ ಗುಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು

ಹೆಸರು

Sanskrit : Mudga, Kannada : Hesaru, Hindi : Moong, English : Green gram, Latin : Vigna radiata.

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಲಘು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ಇದು ಕಫ ಪಿತ್ತಹರ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾತ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಗಂಜಿಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇದೆ.
- ಇದು ತಂಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದು.

ಉದ್ದು

Sanskrit : Masha, Kannada : Uddu, Hindi : Udad, English : Black gram, Latin : Phaseolus mungo.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಆಹಾರ ಗುಣಗಳಿರುವ ಉದ್ದು ದೇಹವರ್ಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ.

- ಇದರ ಸೇವನೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮಲವನ್ನು ಹಾಗು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಾವರೋಧ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಸಣ್ಣಗಿರುವವರು ದಪ್ಪವಾಗಲು ಇದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತೊಗರಿ

Sanskrit : Tuvari Aadaki, Kannada : Togari, Hindi : Thuvar, English : Thurdal, Latin : Cajanus cajan

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯ. ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ.

- ಇದು ಪಿತ್ತ ಕಫ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಇದು ಲಘುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.
- ಉಷ್ಣ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸನವು ಹೊರಬಂದಾಗ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆಸನವು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು.
- ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯಿರುವವರು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡರೆ ಉರಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಅಕ್ಕಿ

Sanskrit : Thandula, Kannada : Akki, English : Rice, Paddy, Hindi : Chaval, Latin : Oryza Sativa

ಅಕ್ಕಿಯು ಮಾನವರ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2,000 ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 1,000 ವಿಧಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿವೆ.

ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಬತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿರಳವಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲೆ ಏಳುವ ಬೆವರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಬತ್ತದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಆ ಪುಡಿಗೆ ಪುಡಿಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೊಳಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅರೆತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಗೋಧಿ

Sanskrit : Godhuma, Kannada : Godhi, English : Wheat, Hindi : Gehu, Latin : Trictum vulgarae

ಗೋದಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

- ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗೋಧಿ ಶೀತ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಗೋದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣ ಕಾಣುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಲವಣ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜವೆಗೋಧಿ

Sanskrit : Yava, Kannada : Jave Godhi, English : Barley, Hindi : Chava, Latin : Hordeum vulgare

ಜವೆಗೋದಿ ಅಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಧಾನ್ಯ. ಇದು ಹಗುರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಇದರ ಗಂಜಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಕೊಡುವುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರವುಳ್ಳವರು (ಸಕ್ಕರೆಖಾಯಿಲೆ) ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

- ಅಗ್ನಿಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಂಠರೋಗ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ದಿವ್ಯಔಷಧ.

ರಾಗಿ

Sanskrit : Madhulika, Kannada : Ragi, English : African Millet, Finger Millet,

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಪಂಚಾಮೃತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ವಯಸ್ಸಾದ ಅನಂತರ ಬರುವ ಮೂಳೆ ಸವೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಐರನ್, ಅಯೋಡೀನ್, ಕೆರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಜಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಸಲ್ಫರ್ ಕೂಡ ಇದೆ.
- ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಬಲವರ್ಧಕ.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

Sanskrit : Kadali, Kannada : Bale, Hindi : Kela, English : Plantain, Latin : Musa Paradisiaca

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ, ಪುಷ್ಪ, ಫಲ ಮತ್ತು ದಿಂಡು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯರ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

- ಬಾಳೆಹೂವು ಜಂತು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬಾಳೆಹೂವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಲ್ಕಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳವಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಬಾಳೆದಿಂಡು ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಉರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಶೀತ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಅರಿಶಿನದ ಜೊತೆ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಅನಾನಸ್

Sanskrit : Ananasa, Kannada : Ananas, Hindi: Ananas, English : Pineapple, Latin : Ananas comosμ

- ಕಾಯಿ ಅನಾನಸ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದವರಿಗೆ ರಜಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲದಾಯಕ.
- ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ. ಜಂತುಹುಳುವಿದ್ದರೆ 3 ರಿಂದ 4 ಚಮಚ ಅನಾನಸ್ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಸತ್ವವು ಬಹಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೇಬು

Kannada : Sebu, Hindi : Seb, English : Apple, Latin : Pyrus malus

ಸೇಬು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಶ್ಮಿರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಊಟವಾದ ಅನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸೇಬನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳು ಸಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿಗೆ ಇದರ ರಸವು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಅರೆ ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸೇಬು ದಿವ್ಯೌಷಧ, ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಸೇಬಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸೇಬು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕತ್ವವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣು. ಅದರಿಂದಲೇ An apple a day keeps the doctor away ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಗಾದೆ ಸತ್ಯವಾದುದು.

ಮಾವು

Sanskrit : Amra, Kannada: Mavu, Hindi : Aam, English: Mango, Latin : Mangifera Indica.

ಮಾವು ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಖ್ಯಾತಿ ಪ್ರಪಂಚಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮಾವುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಮಾವು ಹಣ್ಣುಗಳರಾಜ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

- ಮಾವಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಲಭ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು.
- ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಹುಣಿಸೆ ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಎಳೆಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದ ಒಳತಿರುಳು ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಆಮಶಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಇದರ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುವುದು.

ಪಪ್ಪಾಯ

Sanskrit : Eranda karkati, Kannada : Parangi, Hindi : Papaya, English : Papaya, Latin : Carica papaya.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ.

- ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಹೂವು, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಪರಂಗಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು.
- ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಊಟದ ಮೊದಲು ತಿಂದರೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.
- ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಪರಂಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಊತ ಇಳಿಯುವುದು.
- ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿಂದರೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

Sanskrit : Narikela, Kannada: Tenginakaayi, Hindi: Nariyal, English : Coconut, Latin : Cocus nucifera

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಫಲ, ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು, ಎಳನೀರು, ಪುಷ್ಪ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

- ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಗಾಯವಾದಾಗ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಯುವುದು.
- ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

- ತೆಂಗಿನ ಹೂವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೋಗುವ ಮೂತ್ರಬಾಧೆಯು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದಿಂದಾದ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಎಳನೀರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕ್ಲೋರಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಸಲ್ಫರ್, ಐರನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವುದು.
- ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಬಲಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲು ಕುಡಿದರೂ ವಾಂತಿಮಾಡುವ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗದೆ ಕುಡಿದ ಹಾಲು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ

Sanskrit : Soorana, Kannada : Suvarna Gedde, English ; Elephant foot yam, Latin: Amorphophallus campanulatus

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ನವೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಚೆಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಕೇವಲ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.
- ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಿಂದ ಗಂಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಒಣಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಚೇಳುಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸ್ಥೂಲಕಾಯವುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನವೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ತರಕಾರಿಗಳು

ಹಾಗಲಕಾಯಿ

Sanskrit : Karavella, Kannada : Haagalakayi, English: Bitter gourd, Hindi:Karela, Latin: Momordia charantia.

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಭೇದವಿರುವುದು. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಹಾವು ಕಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಇಳಿಯುವುದು.
- ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪಿತ್ತದಗಂಧೆಗಳು ಎದ್ದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬದನೆ

Sanskrit : Vranthaka, Kannada : Badanekayi, Hindi : Bengan, English : Brinjal, latin: Solanum melongena.

ಬದನೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ನಸುಕಂದು ವಿಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಳೆ ಬದನೆ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಲಿತ ಬದನೆ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಬಿಳಿ ಬದನೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದನೆಯು ನಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

- ಬಿಳಿ ಚಿಕ್ಕಬದನೆ (ಮೊಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ಬದನೆಯು) ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

* ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸೋಕಿಸಿದರೆ ಹುಳುಗಳು ಸತ್ತು ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
* ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಇದ್ದರೆ ಬದನೆಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
* ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ

Kannada : Tomato, Hindi : Tomato, Engalish : Tomato :

Latin : Lycopercsicon esculentum.

* ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳೆರಡೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಅಂಶವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾಮ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಸತ್ವವಿರುವುದು.

ಆಹಾರ

ಅನ್ನವು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ದೇಹದ ಬಣ್ಣ, ಸುಸ್ವರ, ಆಯುಷ್ಯ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸುಖ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ, ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ದೇಹದ ಧಾತುಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಆಹಾರದ ಕಾಲ ಗಮನಿಸಿ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕೆಡದ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸುವವನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

ಹಿತಾಹಾರ : ಯಾವ ಆಹಾರವು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ವಿಷಮವಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಿತಾಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಗೋದಿ, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ, ತುಪ್ಪ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ನಿತ್ಯಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು : ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಗೋದಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ.

ಯಾವಾಗ ಊಟಮಾಡಬೇಕು : ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಅನಂತರ, ಹಸಿವು ಇರುವಾಗ, ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟದ ಕಾಲ : ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ

ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟದ ನಿಯಮಗಳು : ಇಷ್ಟವಾದ, ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು, ಮಾತನಾಡದೆ, ನಗದೆ, ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಇದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸಿಹಿರಸವಿರುವ, ಪಾಯಸ, ತುಪ್ಪ, ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹುಳಿರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾರು, ಹುಳಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಮೊದಲು, ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನೋಡಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಒಂದು ಭಾಗ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಒಂದು ಭಾಗ ಖಾಲಿಬಿಡಬೇಕು.

ಊಟದ ಅನಂತರ : ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜಾಟ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ/ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಭಾಗ 2

1. ಅಗಸೇ ಸೊಪ್ಪು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಗಸ್ತ

English Name : Common flax

Botanical Name : *Sesbania grandiflora*

Family Name : Leguminasae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬಾಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಎಲೆ ಹೂವು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇರುಳುಗಣ್ಣು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಹೂವು ಮತ್ತು ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಹೂವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ತೊಗಟೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಗಸೇ ಹೂವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗು ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಗುಡೂಚಿ

English name : Heart Leaved moon Seed

Botanical Name : *Tinospora cordifolia*.

Family : Menispermaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಬಳ್ಳಿ. ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಚಪ್ಪರದಂತೆ ಹಬ್ಬಿಸಬಹುದು.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಕಿರು ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಂಡ, ಎಲೆ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- 3–4 ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೀಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು 3–4 ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ 3 ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- 2 ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಒಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

3. ಅರಿಶಿನ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಹರಿದ್ರಾ

English Name : Turmeric

Botanical Name : *Curcuma longa*

Family : Zinziberaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರೋಪಯೋಗಿಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು 2–3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯವು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ ನೀಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ (ಗೆಡ್ಡೆ)

ಉಪಯೋಗ :

- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗವು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷದ.
- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗಾಗಿ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಆಡುಸೋಗೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ವಾಸಾ

English Name : Malabar Nut

Botanical Name : *Adhatoda vasica*

Family : Acanthaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಒಂದು ಸಸ್ಯ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದನ್ನು ಬೇಲಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಡು ಮೇಯದಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ಆಡುಸೋಗೆಯೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು 4–5 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪೊದೆ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಸಿಂಹದ ತೆರೆದ ಬಾಯಿಯ ಆಕಾರದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು, ಬೇರು

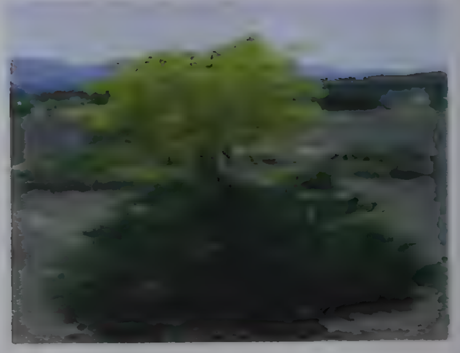
ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಆಡುಸೋಗೆಯ 3–4ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು–ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಸಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗ, ಗುದ ಮಾರ್ಗ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, 3 ಚಮಚ ವಾಸಾ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ವಾಸಾ ಎಲೆಯ ರಸ ರಕ್ತ ಶೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ಮೂತ್ರಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಲೆ ವಾಸಾ ರಸದ ಸೇವನೆ ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಅರೆದ ವಾಸಾ ಗಿಡದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಅರೆದ ವಾಸಾ ಹೂವಿನರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ವಾಸಾ ಎಲೆಗಳ ಪೊಟ್ಟಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಸಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಒಣ ಎಲೆಗಳನ್ನ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹುಳು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಬೇಗ ಮಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇದರ ಒಣ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಪೃಥಿವೀ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಮತ್ತು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತು ರಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವನೂ ಸಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದಾನೆ? ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

5. ಇಂಗು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಹಿಂಗು

English Name : Asafoetida

Botonical Name : *Ferula foetida*
Ferula narthex

Family Name : Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ: ಗಜ್ಜರಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಈ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಅಂಟು ಇಂಗು ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಇಂಗು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಇಂಗು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಾನ್, ಆಫ್‌ಘಾನಿಸ್ತಾನ್, ಇರಾಕ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರದೇಶ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಒಣಗಿಸಿದ ಗಿಡದ ಅಂಟು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ 1 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಹುರಿದ ಇಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಎರಡು ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶುದ್ಧ ಇಂಗನ್ನು ಪುಟ್ಟ ಬಾಳೆಯ (ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ) ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವೂ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಇಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಆ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

- ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆ ತುಂಬ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗನ್ನು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ, ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಇಂಗು ಮತ್ತು 1/2 ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಇಂಗನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಉದರ ಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತೇಗು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧೋವಾತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಶೀನು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಏದುಬ್ಬುಸ, ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ – ಇವುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ತಡೆ ಹಿಡಿಯ ಬಾರದು.

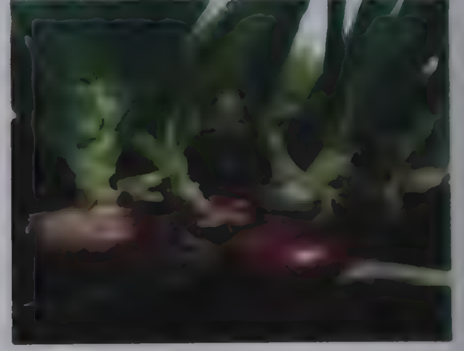
ಇವುಗಳಿಗೆ ವೇಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಾರದು.

ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಸಹನೆ, ಕಾಮ, ಲೋಭ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವೇಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಈರುಳ್ಳಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಲಾಂಡು

English Name : Onion

Botanical Name : *Allium cepa*

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈರುಳ್ಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ (ಕಂದ).

ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಒಂದು ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಂಧ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ದ್ವಿವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ. 2–3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

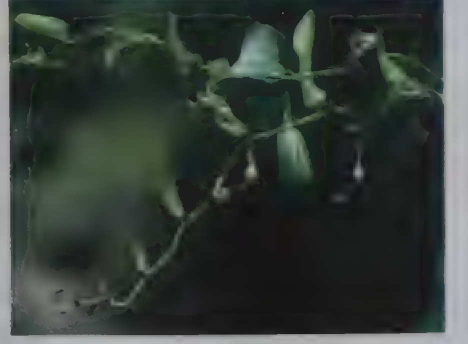
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಗೆಡ್ಡೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಸಡಿನ ನೋವು, ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವ ಇತರ ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈರುಳ್ಳಿ ಬೀಜವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

7. ಈಶ್ವರಿ ಬೇರು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಈಶ್ವರಿ

English Name : Indian Birthwort

Botanical Name : *Aristolochia indica*

Family : Aristolochiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಬಳ್ಳಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ, ಶ್ರೀಲಂಕದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರ್ಪೂರದಂತೆ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯು 2–4 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬದನೆ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂವುಗಳು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ; ಮನೆಯಂಗಳ ಹೂಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಸಿ ಅಥವಾ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೇರು

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ ಈಶ್ವರಿ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಅದರ ಲೇಪವನ್ನು ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೀಟಗಳು ಕಡಿದರೆ 2–3 ಚಮಚದಷ್ಟು ಈಶ್ವರಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು 2–3 ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಂಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬೇಧಿಗಳಲ್ಲಿ 2–3 ಚಮಚ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬಿಳಿತೊನ್ನು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

8. ಎಳ್ಳು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತಿಲ

English Name : Jingily seeds

Botonical Name : *Sesamum indicum*

Family Name : Pedaliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : 1 ರಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಎಳ್ಳಿನ ಗಿಡ ಮೃದುವಾದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಎಳ್ಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. 1) ಕರಿ ಎಳ್ಳು 2) ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕರಿಎಳ್ಳನ್ನು ಬಹಳ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಇದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಇದರ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : 1) ಎಳ್ಳು. 2) ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಕರಿಎಳ್ಳು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.
- ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಸಂಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಪೂರ್ಣರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಋತುಕಾಲದ 21 ನೇ ದಿನದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು 21 ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸುವ ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿನ ರೂಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಾತದ ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮೈ ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟುವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

9. ಏಲಕ್ಕಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಏಲಾ

English Name : Cardamom

Botonical Name : *Eletteria cardamomum*

Family Name : Zingiberaceae



ಪೀಠಿಕೆ : ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಲೆನಾಡಿನ ಮುಖ್ಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಭರಿತ ತೈಲವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ ಪಾದಾರ್ಥಗಳ ರಾಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುಂಠಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ, ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5–6 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇದು ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ : ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿ. ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೇರೆ ಗಿಡ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜ

ಉಪಯೋಗ :

- ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆತದಿಂದ ಕೆಮ್ಮುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಜಗಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಉಳ್ಳವರು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು ಮತ್ತು ನೆಗ್ಗಿಲಮುಳ್ಳಿನ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

10. ಒಂದೆಲಗ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ

English Name : Indian Pennywort

Botanical Name : *Centella asiatica*

Family : Umbelliferae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಎಲೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆಲಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬುದ್ದಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗೋಲಾಕಾರದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಯಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು

ಉಪಯೋಗ :

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ – ಒಂದೆಲಗದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು.
- ಇಸುಬುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ತಂಬುಳಿ ಹಾಗೂ ಚಟ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಓಮದ ಕಾಳು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಜಮೋದ

English Name : Ajowan

Botanicalname : *Apium graveolens*

Family : Apiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಇದು ರಾಜಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. 2–4 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪೊದೆ. ಛತ್ರಿಯಾಕಾರದ ಗುಚ್ಛಗಳಂತೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಬಿಳಿ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಕಾಳು

ಉಪಯೋಗ :

- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಓಮದ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಓಮದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಓಮದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಪಿತ್ತಗಂಧೆಯಲ್ಲಿ ಓಮದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಓಮದ ಕಾಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಔಡಲ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಏರಂಡ

English Name : Castor

Botanical Name : *Ricinus communis*

Family : Euphorbiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡವು ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು.ಇದು 4–5 ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಹಸ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಬೀಜ, ಬೇರು, ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಹರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಾಲು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಮೈಕೈ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಳೆಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನೆಲೆಯನ್ನು (ಪ್ರಮಾಣ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಕೀಲು ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು – ಹರಳೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹರಳೆಲೆಯ ಚಿಗುರನ್ನು ಅರೆದು, ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

13. ಕರಿಬೇವು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕೈಡರ್ಯ

English Name : Curry Leaves

Botanical Name : *Murraya koenigii*

Family : Rutaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಕರಿಬೇವು 3–4 ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡ/ಚಿಕ್ಕ ಮರವಾಗಿದ್ದು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಯುಳ್ಳ ಗಿಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ 4–5 ಕರಿಬೇವಿನಎಲೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜೊತೆ ಕಡೆದು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ 2–3 ಎಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಇದರ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯೆ ಪುಡಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

14. ಕಚೋರ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಶಠೀ



English Name : Spiked ginger lilly

Botonical Name : Hedychium spicatum

Family Name : Zingeberaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಅರಿಶಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಸರಿ ಸುಮಾರು 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕರ್ಪೂರದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ಕಾಶ್ಮೀರ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸರಾಸರಿ 5 ರಿಂದ 6 ಸಾವಿರ ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

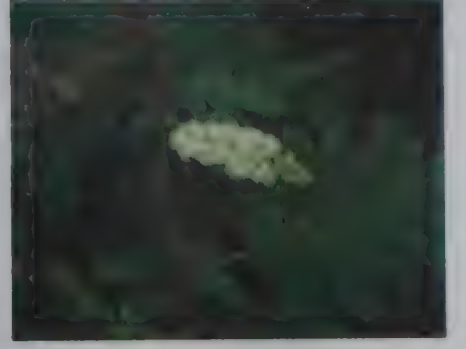
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ನೆರಳು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆ (ಕಂದ)

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ½ ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಗಂಟು ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಂಧಿಶೂಲದಲ್ಲಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರ ನುಣ್ಣನೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಲ್ಲುನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಇದ್ದವರು ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (½ ಚಮಚದಷ್ಟು) ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಗಡ್ಡೆಯ ಸಣ್ಣ ಚೂರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಇದರ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

15. ಕಾಚು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಖದಿರ

English Name : Cutch tree

Botonical Name : Acacia catechu

Family Name : Leguminosae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ ಈ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಜೋಡಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮರದ ಎಲೆಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಂಜಾಬ್, ಸಿಕ್ಕಿಂ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟದಿಂದ 5 ಸಾವಿರ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಭೂಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಂಗಿಸಿದರೆ ಕಾಚು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

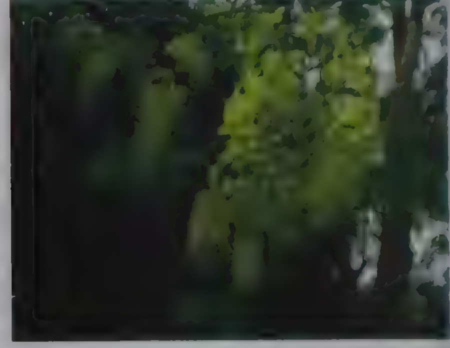
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇದು ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬಲಿತ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಚು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಎಳೆಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಸಡುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಧೃಡವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಸ್ವರಬಿದ್ದುಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಳಿತೊನ್ನು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊನ್ನಿನ ಜಾಗದ ಬಣ್ಣವು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ½ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಸ್ರಾವ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

16. ಕಕ್ಕೆ ಮರ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಆರಗ್ವಧ

English Name : Purging cassia

Botonical Name : Cassia fistula

Family Name : Leguminosae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ, ಸುಮಾರು 25–30 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದ ಮುಂಚೆ ಇಡೀ ಮರದ ತುಂಬಾ ಮನಮೋಹಕವಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳು ಎರಡು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಉದ್ದದ ದುಂಡಗಿನ ಕೋಲಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂಗಳನ್ನು ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಹದಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

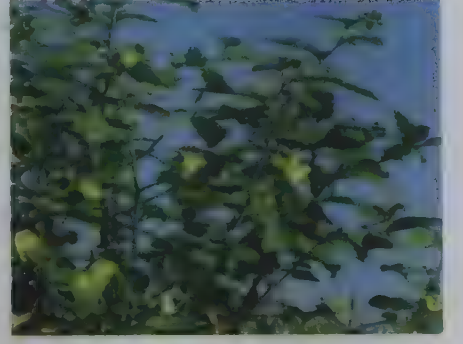
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟುಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಪುಷ್ಪ, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಟು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮರದತೊಗಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಕೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಟಿನ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಮರದ ಹೂವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಇದರ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಅಂಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಟನ್ನು ನೀರನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

17. ಕಳ್ಳಂಗಡಲೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಬಲಾ

English Name : Country Mallow

Botanical Name : *Sida cordifolia*

Family : Malvaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ, ದಾರಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಒಂದು ಪೊದೆಯಾಕಾರದ ಸಸ್ಯ. 2–3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಮೃದುವಾದ ರೋಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

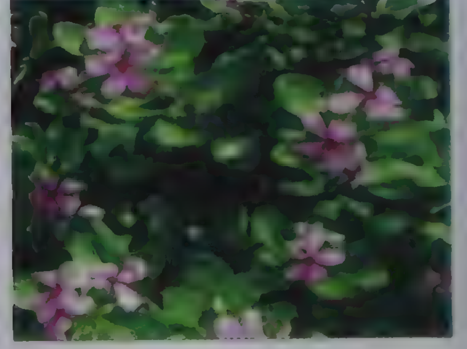
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಹಾಗೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡ, ಬೀಜ ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು, ಹೂ, ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಹೂ ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು
- ಬೇರಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಬಲಾ ತೈಲ) ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

18. ಕಾಶಿ ಹೂವು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸದಾಪುಷ್ಪಿ

English Name : Periwinkle

Botanical Name : *Vinca rosea*

Family : Apocyanaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಈ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಅಲಂಕಾರವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಹೂವಿನಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸದಾಪುಷ್ಪಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಚಿಕ್ಕ ಪೊದಯಾಕಾರದ ಸಸ್ಯ. 1–2 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಕರ್ಷಕ ಸಸ್ಯ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹೂಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಿ ಅಥವಾ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಗಾಯದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀಡಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಆಮಶಂಕೆ 5 ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

19 ಕಾಳು ಮೆಣಸು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮರಿಚ

English Name : Pepper

Botanical Name : *Piper nigrum*

Family : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಬಳ್ಳಿ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆನಾಡಿನ ನೆರಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಮರಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾಳು

ಉಪಯೋಗ :

- ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು, ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಒಂದೆರೆಡು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

20. ಕೊತ್ತಂಬರಿ



ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಧಾನ್ಯಕ

English Name : Corriander

Botanical Name : *Coriandrum sativum*

Family : Apiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಸ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಇದನ್ನು ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಂಗಳ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದು ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಸಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ 50 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂವುಗಳು ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜವನ್ನು ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು

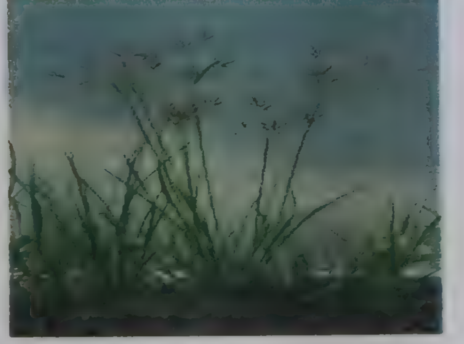
ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ

ಉಪಯೋಗ :

- ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಸೋಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಪು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (Madras Eye) ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ನೇತ್ರಬಿಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬೀಜ ಕಲ್ಕ/ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಲ್ಕ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದೌರ್ಗಂಧ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಧನಿಯಾ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು.

21. ಕೊನ್ನಾರಿ ಗಡ್ಡೆ/ ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ/ ಜೇಕನ ಗಡ್ಡೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮುಸ್ತಾ / ಮುಸ್ತಕ



English Name : Nut grass

Botonical Name : Cyperus rotundus

Family Name : Cyperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಈ ಸಸ್ಯ ½ ಅಡಿಯಿಂದ 2 ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಆಸರೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋನಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಭೂಮಿಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡದಿಂದ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಬೇರು ಆಳದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಗಂಟಿನಂತೆ ಇರುವ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗೆ ಈ ರೀತಿ ಇರುವ ಗಂಟಿನಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೇರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಗಂಟಿನಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಉಪಯೋಗ :

- ತುರಿಕೆ ಇರುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆರೋಗದವರಿಗೆ ಇದರ ಚಟ್ನಿ (ಕಲ್ಕ) 5 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪಿತ್ತ ಅಧಿಕ್ಯತೆ, ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆ, ಸೊಗಡೇ ಬೇರು, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಲಾವಂಚ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ 6 ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.
- ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದವರು, ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನ್ನಾರಿಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

22. ಕೊಡಸಿಗೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕುಟಜ

English Name : Kurchi

Botonical Name : Holarrhena antidysenterica

Family Name : Apocynaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ, 30–40 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳನ್ನು ಗುಚ್ಚಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದ ಕಾಯಿಗಳು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ನುಣುಪಾದ ರೇಷ್ಮೆಯ ತರಹದ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ನೂಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ತೇಲಿಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಬೀಜ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ ಭೇಧಿ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 1–2 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು, ೪ ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಗುಳ್ಳೆ, ಬೊಕ್ಕೆ, ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಈ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ತೇಯ್ದು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ 2 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಈ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

23. ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು



ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಪುರ್ನನವಾ

English Name : Spreading Hogweed

Botanical Name : *Boerhhavia diffusa*

Family : Nyctaginaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದಕ್ಷಿಣ ಏಷಿಯಾ ಹಾಗು ದಕ್ಷಿಣ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುವ ಹೂವಿನ ಬಳ್ಳಿ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಪ್ರಸರಣಶೀಲ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಕಾಂಡವು ಕೆಂಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಅಂಡಾಕಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗುಲಾಬಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ.

ಉಪಯೋಗ:

- ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನೋವು, ಊತ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಲ್ಪಮೂತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉರಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಣಗಿದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

24. ಗಣಿಕೆ ಗಿಡ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕಾಕಮಾಚಿ

English Name : Black Night Shade

Botanical Name : *Solanum nigrum*

Family : Solanaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಕಳೆಯಂತೆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಒಣಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವರ್ಷಾಯು ಪೊದೆ. ಕಾಗೆಗೆ ಇದರ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಿಯವಾದ್ದರಿಂದ ಕಾಕಮಾಚಿ, ಕಾಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡವೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. 1–1.5 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಪೊದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

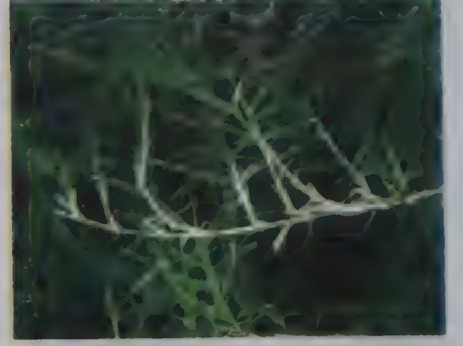
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಚರ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಕಮಾಚಿಯ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು, ಹಾಗು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೀಲು ನೋವು ಊತದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಕಮಾಚಿಯ ಎಲೆಯ ಪಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಪಥ್ಯ.

25. ಗರಿಕೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದೂರ್ವಾ

English Name : Doob grass

Botanical Name : *Cynodon dactylon*

Family : Poaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಈ ದೂರ್ವ (ಗರಿಕೆ) ಗಣೇಶನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಸ್ಯ. ಇದು ವರ್ಷಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲು.ಇದೊಂದು ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹರಡುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಎಲೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗ ಸೂಜಿಯಂತೆ ಚೂಪಾಗಿದ್ದು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ದೂರ್ವ ರಸವನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ದೂರ್ವ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೇತ್ರದಾಹ, ಮೈ ಕೈ ಉರಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 3-4 ಚಮಚ ದೂರ್ವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆ ಕೂದಲು ಸಹ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಮೂತ್ರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

26. ಗರುಗ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಭೃಂಗರಾಜ

English Name : False Daisy

Botanical Name : *Eclipta alba*

Family : Asteraceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ದಶ ಪುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭೃಂಗರಾಜ. ಇದು ಕಾಲುವೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೇವವಿರುವ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 1 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಕಾಂಡವು ಎಳೆಯದಾಗಿರುವಾಗ ನೇರಳೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವು ಕೂದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಗರುಗದ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೊನ್ನು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

27. ಜಾಯಿಕಾಯಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಾತಿಫಲ

English Name : Nutmeg

Botanical Name : *Myristica fragrans*

Family : Myristicaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಇದು ಮೂಲತಃ ದ್ವೀಪರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಮರ. ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಪಕ್ವವಾದ ನಂತರ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಗುಂಡಗಿನ ಬೀಜ ಕೆಂಪು ಎಸಳುಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜ ಅಥವಾ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಯಿ

ಉಪಯೋಗ :

- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ಇದರ ಕಾಲು ಚಮಚ ಬೀಜಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಸೋಸಿ ನೀರನ್ನು ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನೀಡಬೇಕು.

28. ಜಾಲಿ ಮರ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಬಬ್ಬೂಲ

English Name : Babul

Botonical Name : Acacia arabica

Family Name : Leguminosae

ಪೀಠಿಕೆ : ಸದಾಕಾಲ ಹಸಿರಾಗಿರುವ, ಮತ್ತು ಚೂಪಾದ ಮುಳ್ಳಿಗಳಿರುವ ಜಾಲಿಮರ 25–30 ಅಡಿಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಉದ್ದ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಳ್ಳುಗಳು 2 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೋಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ 3 ರಿಂದ 6 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಇದ್ದು ಕಾಸಿನ ಸರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ತೊಗಟೆ, ಕಾಯಿ, ಮರದ ಅಂಟು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗ ಬಹಳದಿನದಿಂದ ಇದ್ದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುದವು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕುಳಿತರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ದಂತನೋವು, ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವು ಇದ್ದರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ. ½ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ½ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2–3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ಬಂಧನ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಈ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಜೋಡಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

29. ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಾತಿ



English Name : Common jasmine

Botonical Name : Jasminum officinale

Family Name : Oleaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳ್ಳಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಸುಗಂಧಭರಿತವಾದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಇದರ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಳ್ಳಿ 8–15 ರಿಂದ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

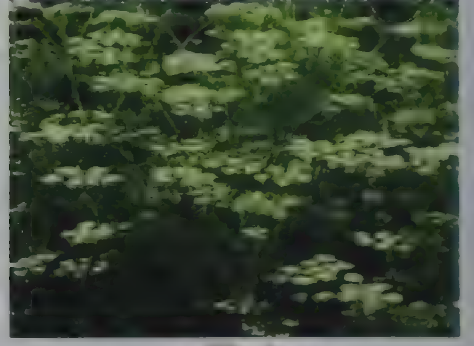
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತೇವಾಂಶ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು, ಬೇರು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ನೋವು, ಉರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಬಹಳಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೂವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪದಿಂದ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ 2–3 ಹನಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

30. ಜೀರಿಗೆ

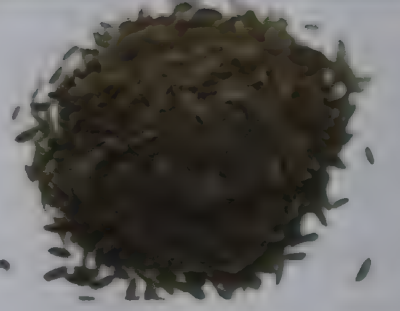


ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜೀರಕ

English Name : Cumin

Botanical Name : *Cuminum cyminum*

Family : Apiaceae



ಪೀಠಿಕೆ : ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುವ ಜೀರಿಗೆಯ ಮೂಲ, ಪೂರ್ವ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶ. ಇದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿದೆ. 20–50 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಏಕವರ್ಷಾಯು. 5–10 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಎಲೆಗಳಿದ್ದು ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಳು ಹಳದಿ–ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದೆ (0.5 ಸೆ.ಮೀ ರಿಂದ 0.2) ಸೆ.ಮೀ ನಷ್ಟುರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಬೀಜ

ಉಪಯೋಗ :

- ನೋವು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಲೇಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ತುರಿಕೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯ ಲೇಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಅಜೀರ್ಣ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

31. ಜೇಷ್ಠ ಮಧು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮಧುಯಷ್ಠಿ

English Name Liquorice

Botonical Name : Glycyrrhiza glabra

Family Name : Leguminosae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. 5 ರಿಂದ 6 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಕಾಂಡದ ಮೇಲಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಡು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡವು ಬಹಳ ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಶ್ಮೀರ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉದಕಮಂಡಲದ ಗಿರಿ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಔಷಧವಾಗಿ ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತವಾರಣ ಇರುವಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಬೇರು ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಕಾಂಡ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಚಾಕು ಮುಂತಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹರಿತ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಆದ ಗಾಯದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗಾಯವಾಸಿಯಾಗಲು ಜೇಷ್ಠಮಧು ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ¼ ಚಮಚ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ½ ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.
- ¼ ಚಮಚ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಗಂಟಲು ನೋವು, ಮತ್ತು ಒಡಕು ಸ್ವರ ಸರಿಯಾಗುವುದು.
- ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

32. ತುಳಸಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತುಳಸಿ

English Name : Holy Basil

Botanical Name : *Ocimum sanctum*

Family : Labiatac

ಪೀಠಿಕೆ : ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಿಂದೂ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ, ಪೌರಾಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ತುಳಸಿಯೆಂಬ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಮೆಯಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ , ಬೇರು

ಉಪಯೋಗ :

- ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ ನೆಕ್ಕ ಬೇಕು.
- ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನೀರಿನ ಸಹಿತ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ದಳ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇರುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.
- ಉದುರಿದ ಒಣ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಧೂಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

33. ತುಂಬೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪಿ

English Name : Phlomis

Botanical Name : *Leucas cephalotus*

Family : Labiatae

ಪೀಠಿಕೆ : ಶಿವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ತುಂಬೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯದ ಔಷಧೋಪಯೋಗ ಮನೆಮಾತಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 60 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು

ಉಪಯೋಗ:

- ಜ್ವರ ತುಂಬೆಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ : ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪು , ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು – ನೆಗಡಿ ತುಂಬೆ ಎಲೆರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ತುಂಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗೆದು ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

34. ದಾಸವಾಳ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಪಾ

English Name : Hibiscus

Botanical Name : *Hibiscus rosa sinensis*

Family : Malvaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳಿಂದ ರಾರಾಜಿಸುವ ಈ ದಾಸವಾಳ ಗಿಡ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕಾಗದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಗಿಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2–3 ಮೀ. ತನಕ ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5 ದಳಗಳಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಹಳದಿ ಬಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

- ಇದರ ಹೂವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೆರೆಗೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ದಾಸವಾಳದ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ದಾಸವಾಳದ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಘಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.
- ದಾಸವಾಳದ ದಳಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು.
- ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

35. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ (ಚಕ್ಕೆ)



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ತ್ವಕ್

English Name : Cinnamon

Botonical Name : *Cinnamomum zeylanica*

Family Name : Lauraceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ. ಒಂದು ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಮಾಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇರಳ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಭಾರತದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಭರಿತವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಇದರ ಸಸಿಯನ್ನು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣಗಿಸಿದ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದನ್ನು ಕೆಮ್ಮು, ಅರುಚಿ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾಡಿವ್ರಣದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಸರವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕೆರೆತದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಜಗಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಉಳ್ಳವರು ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಾಯಿವಾಸನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಶಮನವಾಗುವುದು. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತ ಕೆರಳುತ್ತದೆ.

36. ದಾಳಿಂಬೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದಾಡಿಮ

English Name : Pomegranate

Botanical Name : *Punica granatum*

Family Name : Punicaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದಾಳಿಂಬೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ 10–15 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ: ಬೀಜವನ್ನು ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ: ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತೊಗಟೆ, ಹೂವು.

ಉಪಯೋಗ:

- ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಮೇಕೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸದ 4–5 ಹನಿಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಿಮಿರೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸದ ಸೇವನೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

37. ದ್ರಾಕ್ಷಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ದ್ರಾಕ್ಷ

English Name : Grapes

Botonical Name : *Vitis vinnifera*

Family Name : Vitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಬೆಳೆ, ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ' ಹೆಸರು ಕೇಳದವರಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಚಿಕ್ಕ ಬಳ್ಳಾಪುರ, ಕೋಲಾರ, ಬಿಜಾಪುರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ : ಬಿಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕೂಡಾ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಲಿತ ಕಾಂಡದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : 1) ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು. 2)ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಉಪಯೋಗ :

- ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಪಾನಕ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ತ್ರಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ಬಿಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಸಂಧಿವಾತ, ಕ್ಷಯ, ಹೆರಿಗೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನರಸ ಉತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯ. ಈ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಕೂಡಾ ಸರಿಯಾಗುವುದು.
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು.
- ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಒಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅಥವಾ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಾರೆ.

38. ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪರ್ಣಯವಾನಿ

English Name : Indian Borage

Botanical Name : *Coleus amboinicus*

Family : Labiatae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕವೇ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸುಗಂಧಭರಿತವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಗಿಡವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 50 ಸೆ.ಮೀ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಎಲೆ ದುಂಡಾಗಿ, ರಸಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ ಖಾರ ಮಿಶ್ರಿತ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

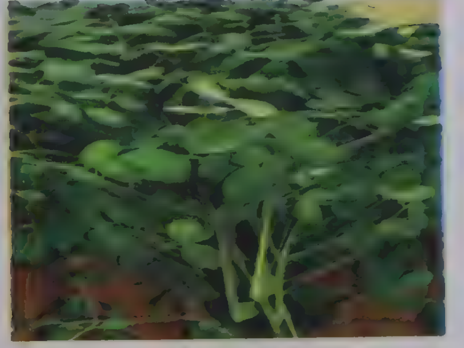
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡವನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಕಾಂಡ

ಉಪಯೋಗ :

- ಎರಡು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಾಡಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ತಂಬುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಪಿತ್ತಗಂಧೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಂಬುಳಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹ ಲಾಭದಾಯಕ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮುಖದೌರ್ಗಂಧ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಳು, ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲ.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನು 3–4 ಹರಳು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

39. ನುಗ್ಗೆ



ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಶಿಗ್ರು

English Name : Drumstick

Botanical Name : *Moringa oleifera*

Family : Moringaceae



ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಸುಮಾರು 5–6 ಮೀ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸುವ ಮರ. ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಂಡದಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಹೊಂದಿದ್ದು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತಕರ.
- ಮದ್ರಾಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ 2–3 ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- ನುಗ್ಗೆಯ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಬಹಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ
ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
ಆಯುರ್ವೇದವು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ
ಋಷಿಮುನಿಗಳ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

42. ನೇರಳೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಜಂಬೂ

English Name : Jamun

Botonical Name : *Syzygium cumini*

Family Name Myrtaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ವಿದ್ಯಾ ದೇವತೆ ಗಣೇಶನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಕೂಡಾ ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ 1) ಜಂಬೂ ನೇರಳೆ. 2) ನಾಯಿ ನೇರಳೆ. ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ 100 ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಯನ್ನು ವುಳ್ಳವಂತಹ ಒಂದು ಹಣ್ಣು. ಇದರ ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಅಡಿಕೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ಹುಳಿ, ಒಗರು ರುಚಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸರಾಸರಿ 4000 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದವರೆಗೂ ಇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ ಚಕ್ಕೆ, ನೇರಳೆ ಎಲೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕ ಮತ್ತು ದಾಹ ನಾಶಕ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನೀರಿಭೇದಿ (ಅತಿಸಾರ) ಶಮನವಾಗುವುದು. ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈ ಉರಿ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವವರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೇರಳಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂಗು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವುಂಟು.
- ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಎಳೇ ನೇರೆಳೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಎಳೇ ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

43. ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಭೂಮ್ಯಾಮಲಕಿ.

English Name : Stonebreaker

Botanical Name : *Phyllanthus amarus*

Family : Euphorbiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೊಗಿಸುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆಯೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕರಾವಳಿಯ ತೀರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿ ಸುಮಾರು 1 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ, ಸಣ್ಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಿರುವ ಕಾಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

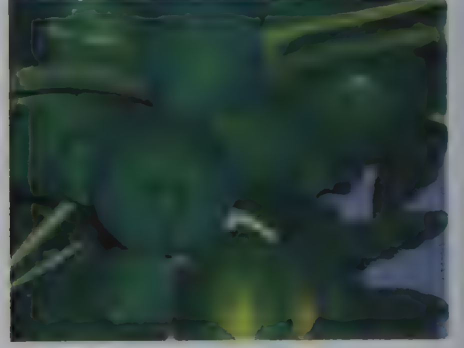
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಗಿಡದ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳು ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು.

ಉಪಯೋಗ :

- ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು , ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ , ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.
- ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಈ ಗಿಡದ ತಂಬುಳಿ ಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಕಂಡಾಗ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಗೋಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

44. ಪಪ್ಪಾಯ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಏರಂಡ ಕರ್ಕಟಿ

English Name : Papaya

Botonical Name : *Carica papaya*

Family Name : Caricaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪಪ್ಪಾಯ ಒಂದು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣು. ಇಳುವರಿ ಆಧರಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಪಪ್ಪಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಠಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಗಿಡ ರೆಂಬೆಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು 10–25 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶದ ಮರ, ಪೋರ್ಚ್‌ಗೀಸರ ಮೂಲಕ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಎಲೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಪರಂಗಿ ಕಾಯಿ (ಪಪ್ಪಾಯ) ಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದುಂಡು ಹುಳುಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
- ಪರಂಗಿ ಕಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಯಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಈ ರಸವನ್ನು ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಇರುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಬಹಳಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಸೇರಿಸಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ದುಂಡು ಹುಳು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಣಿಕವಾಗಿ (ಟಾನಿಕ್) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೂ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

45. ಪಾರಿಜಾತ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಾರಿಜಾತ

English Name : Coral Jasmine

Botonical Name : Nyctanthes arbortristis

Family Name : Oleaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ 15–30 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳು ಚಚ್ಚೌಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಇಲೆಗಳು ಒರಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಭರಿತವಾದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶರತ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೂವುಗಳು ಗಿಡದಿಂದ ಉದುರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸರಿಸುಮಾರು 3 ಸಾವಿರ ಅಡಿ (ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ) ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಫಲವತ್ತಾದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬದುದು ಇದನ್ನು ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಮರದ ತೊಗಟೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಮಾಡಿ ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ವಾತ ಶಾಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ವಾತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಾತದಿಂದಾಗುವ ನೆಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಸೊಂಟ ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಮತ್ತು ಮೀನಖಂಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು 1 ರಿಂದ 2 ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ವಾತ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಶೀತ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

46. ಪುದೀನ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪೂತಿಹ

English Name : Mint

Botanical Name : *Mentha spicata*

Family : Laminaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪುದೀನ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸೊಪ್ಪು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುಗಂಧ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವಲ್ಲದೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಮಾರು 1 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹರಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯವಿದು. ಇದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸುಗಂಧಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿರುವ ಕಡೆ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಕುಂಡಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಾಂತಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಪಥ್ಯ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಪುದೀನದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುವಿದ್ದಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಪುದೀನ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

47. ಪುಳ್ಳಿಂಪುರುಚಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಚಾಂಗೇರೀ



English Name : Indian sorrel

Botonical Name : Oxalis corniculata

Family Name : Oxliadaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಹೃದಯಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ಹುಳಿರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

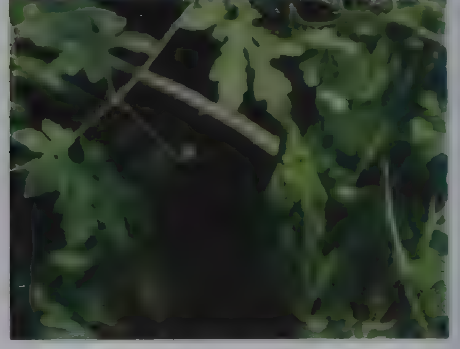
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮೂಲ ಗಿಡಗಳಿಂದ ಸಿಡಿದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇದು ತಾನಗಿ ಹರಡಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡ.

ಉಪಯೋಗ :

- ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಪುಳ್ಳಿಂಪುರುಚಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಮದನಾಶಕ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮದವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ದತ್ತೂರವನ್ನು ಭಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಮದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುಳ್ಳಿಂಪುರುಚಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮದನಾಶವಾಗುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಹುಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ½ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಹಸಿಯದಿರುವುದು, ಹುಳಿತೇಗು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಇರುವವರಿಗೆ ½ ಚಮಚದಷ್ಟು ಹುಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಎರೆಡರೆಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಈ ರಸವನ್ನು 1 ಚಮಚದಷ್ಟು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಜ್ವರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

48. ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕಾರವೆಲ್ಲಕ

English Name : Bitter gourd

Botonical Name : Momordia charantia

Family Name : Cucurbitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕಹಿರುಚಿಯ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಬಳ್ಳಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗೇ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಕಾಯಿ 1) ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿ ಹಸಿರುಕಾಯಿ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

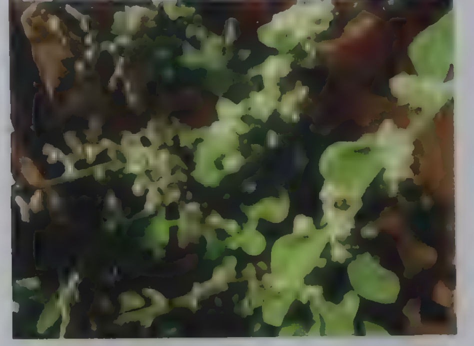
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳನ್ನು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ನಂತರ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮಧು ಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಸಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಾಣುವುದು.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ವ್ರಣಗಳು ಗುಣವಾಗುವವು, ಕರಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

49. ಹಿಟ್ಟುಳಕ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಾಷಾಣ ಭೇದ

English : Common Wayside Weed

Botanical Name : *Aerva lanata*

Family : Saxifragaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯ. ಸುಮಾರು 1–2 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಹೊಂದಿ ಕರ್ಪೂರದಂತೆ ಗಂಧವುಳ್ಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಎಲೆ, ಬೇರು

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೇರಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು 3–4 ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು 2 ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಲೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

50. ಬಸವನ ಪಾದ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕಾಂಚನಾರ

English Name :

Botonical Name : Bauhinia variegata

Family Name : Leguminosae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರ, ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಬಸವನಪಾದದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೂವುಗಳು ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು 20 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

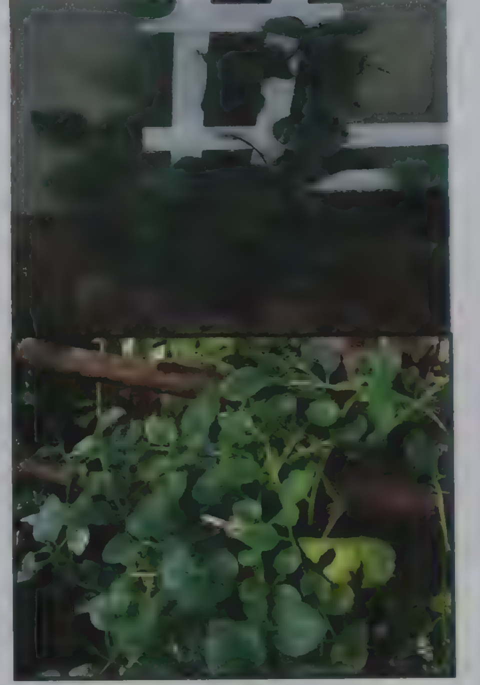
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಸಾಧಾರಣ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಬಲಿತ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸಹ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಮರದ ತೊಗಟೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಲೇಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಜಾಲಿಮರದ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.
- ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿಯಂತೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ 20 ಮಿ.ಲೀ. ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿಯಂತೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ದೇಹವು ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ.

51. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಉಪೋದಿಕ

English Name : Malabar Night Shade

Botanical Name : *Basella rubraalba*

Family : Basellaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೂಡ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ದಪ್ಪ, ರಸಭರಿತ ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ಇದು ಒಂದು ಬಳ್ಳಿ. ಕಾಂಡದ ಬಣ್ಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು – ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು.

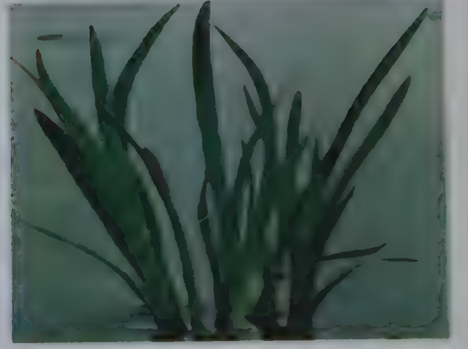
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಂಡ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಸೊಪ್ಪಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದ ಜೊತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಮ್ಮಡಿ ಬಿರುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಸಳೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ವಿನೆಗರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

52. ಬಜೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ವಚಾ

English Name : Sweet Flag

Botanical Name : *Acorus calamus*

Family : Araceae



ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ನೀರಿನಾಸರೆ ಇರುವ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಂಡ ಉಗ್ರಗಂದ ಹೊಂದಿದ್ದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ. ವಾಕ್ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ವಚಾ ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯವಿದೆ. ಇದು 1 ರಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಶುಂಠಿಯ ಎಲೆಯಂತೆ ಚೂಪಾಗಿ ನೆಲದಿಂದಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

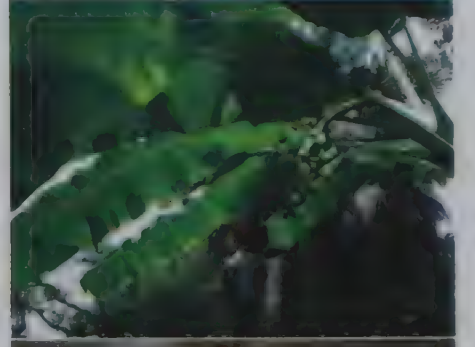
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಂಡ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ವಾಕ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಗಿ ತೊದಲುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುವುದು. 1/2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಸೀಗೆಕಾಯಿಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ದಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಜೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾವು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಜೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

53. ಬಾಳೆ




ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕದಲಿ

English Name : Banana Plant

Botanical Name : *Musa paradisiaca*

Family : Musaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.ಇದರ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ತೋಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬಾಳೆ ಗೊನೆಯು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಅಕರ್ಷಕ, ನೀಳ ಮೃದು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಹೂ, ದಿಂಡು, ಎಲೆ, ಕಂದ, ಹಣ್ಣು

ಉಪಯೋಗ :

- ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ – ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಪ ಅಥವಾ ಹೂವಿನ ಲೇಪ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳ ಲೇಪ.
- ಉರಿ ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡದ ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ನೀಡಬೇಕು.
- ಬಾಳೆಯ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಅಧಿಕ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕರ ಕೂಡ.
- ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ಬಲದಾಯಕ ಹಾಗು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸುಲಭೋಪಾಯ

54. ಬಾಗೆ



ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಶಿರೀಷ

English Name : Siris tree

Botanical Name : *Albizzia lebbeck*

Family : Mimosaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಾಗೆ ಮರ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆ ವಿಷನಾಶಕವಾಗಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಎಲೆ, ಹೂವು

ಉಪಯೋಗ :

- ಬಾಗೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಲೇಪವನ್ನು ಬಾವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಾಗೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

55. ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕೂಷ್ಮಾಂಡ

English Name : Ash gourd

Botonical Name : *Benincasa hispida*

Family Name : Cucurbitaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಅತಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಫಲವನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಸ್ಯ. ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ವ ಬಹಳ ವಿಶೇಷ. ಒದೊಂದು ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 20 ಕೆ ಜಿ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಗಿಡವು ಕನಿಷ್ಠ 10 ಕಾಯಿಗಳನ್ನ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಹಟ್ಟಿಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇದು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು. ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉರಿ ಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವರು ಬೂದು ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲಿ ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿರುವವರು ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ "ಕುಷ್ಮಾಂಡ ಅವಲೇಹ"ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿಯು ಕೆಲಸಮಾಡವುದು.

56. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಆಮಲಕಿ

English Name : Indian Gooseberry

Botanical Name : *Emblica officinalis*

Family : Euphorbiaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಪವಿತ್ರ ವೃಕ್ಷವೆಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವಯಃ ಸ್ಥಾಪನವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದಿಯರು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಇದರ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವ್ರತ ಹೋಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಸಿಹಿ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

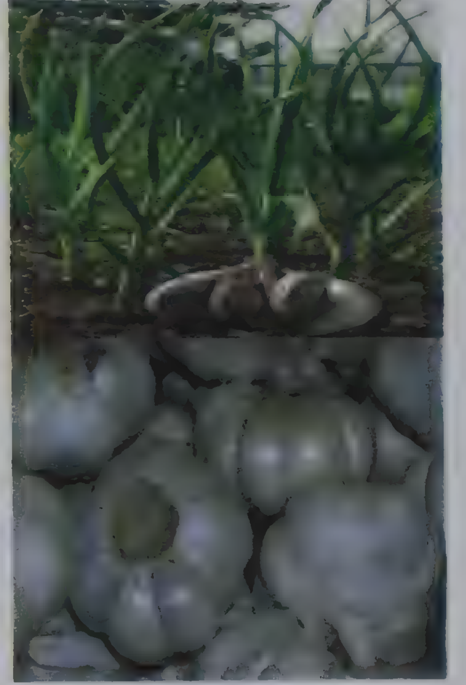
ಬೆಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದಾಗಲಿ, ಚಿಕ್ಕಸಸಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಫಲ, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ, ಎಲೆ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರಿಶಿನದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮದುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಹೂ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

57. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಲಶುನ

English Name : Garlic

Botanical Name : *Allium sativa*

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆಹಾರೋಪಯೊಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಗ್ರಗಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು 60ಸೆ.ಮೀ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಈರುಳ್ಳಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಎಸಳು, ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಬೀಜದ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಿವಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 2–4 ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿತೂಕ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕೀಲುನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

58. ಬೇವು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಿಂಬ

English Name : Neem

Botanical Name : *Azadirachta indica*

Family : Meliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಮೂಲವು ಭಾರತ ದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹಳ್ಳಿಯ ಔಷಧಾಲಯ ಎಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯುಗಾದಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೂವು ಮತ್ತು ಚಿಗುರು ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಮರವು ಸುಮಾರು 18 ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸುವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

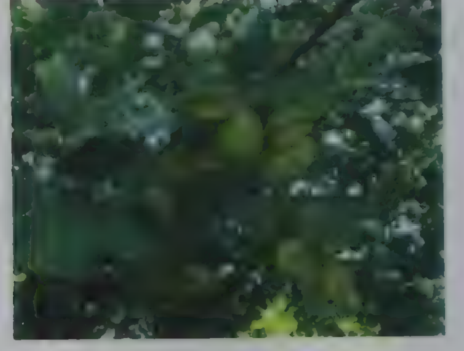
ಉಪಯುಕ್ತಾಂಗ : ಎಲೆ, ಹೂವು, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ತುರಿಕಜ್ಜಿ, ಕಡಿತ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೇಪನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಎಲೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಲೆ ಕಷಾಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹುಳು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಒಣಗಿದ ಎಲೆಯ ಧೂಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ.

59. ಮತ್ತಿ ಮರ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅರ್ಜುನ



English Name : Arjun

Botonical Name : Terminalia arjun

Family Name : Combretaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಬೃಹದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ, ಮರದ ತೊಗಟೆ ಬೂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ, ನಕ್ಷತ್ರಾಕಾರದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನದಿ, ಕಾಲುವೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿ ಸುಮಾರು 60–80 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ :ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ತೋಟಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲುವೆಯ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ :ಮರದ ತೊಗಟೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದರ ಸಣ್ಣನೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಬೇಗ ಗಾಯಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಲೇಪಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮುರಿದ ಮೂಳೆ ಬೇಗನೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಬಂದರೆ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಚಂದನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಲು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಿಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಂದನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಹಾಲುಕಷಾಯ (ಕ್ಷೀರಪಾಕ) ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

60. ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮದಯಂತಿಕಾ

English Name : Henna

Botonical Name : Lawsonia inermis

Family Name : Lythraceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಿಡ, ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು 15 ರಿಂದ 20 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಬೇಲಿಯ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಂಜಾಬ್, ಗುಜರಾತ್, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರತ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೈಗೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿತ್ತಾರ ಬಿಡಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣ ಬರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿ ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನು ಸಹ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಮದರಂಗಿ ಹಚ್ಚಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ :ಬಲಿತ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಂದಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ :ಎಲೆ, ಬೀಜ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಉರಿಇದ್ದರೆ ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ, ಉರಿ ಊತ, ಇದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಇದರ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ನಿದ್ರೆಬಾರದಿದ್ದರೆ ಮದರಂಗಿ ಗಿಡದ ಹೂವಿನ ಫಾಂಟ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

61. ಮುರುಗಿನ ಹುಳಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ವೃಕ್ಷಾಮ್ಲ

English Name : Kokam butter tree

Botonical Name : Garcinia indica

Family Name : Guttiferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮಧ್ಯಮಗಾತ್ರದ ಮರ, ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣವಾಗಿರುವ ಇದು ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತ ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಗೋಳಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು 1 ½ ರಿಂದ 2 ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯಿರುವಾಗ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕಡುಬದನೆಕಾಯಿ ಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 5–8 ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಏಪ್ರಿಲ್– ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಗಾಯ, ನಾಡೀವ್ರಣ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಎದೆಉರಿ, ಅರುಚಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ, ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ (ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದೇ ಇರುವುದು) ನಿತ್ಯ ೪ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಪಾನಕ ನಿತ್ಯ ೪ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

62. ಮೆಂತ್ಯ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮೇಥಿಕಾ

English Name : Fenugreek

Botanical Name : *Trigonella foenum-graecum*

Family : Papillionaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇದು ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ, ಇದರ ಬೀಜವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು, ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು 1–2 ಅಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯ. ಗುಂಡಗಿನ ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ಇದು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ :ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ, ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಕಾಲು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೀಜವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಊತದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಊತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

63. ಮಾವು ಶುಂಠಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಆಮ್ರಗಂಧಿ ಹರಿದ್ರಾ

English Name : Mango ginger

Botonical Name : Curcuma amada

Family Name : Zingiberace

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಅರಿಶಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಕಂದ ಶುಂಠಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಜಾ ಆಗಿರುವಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಸುಗಂಧ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಂದ

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಮಾವು ಶುಂಠಿಯನ್ನು, ಶುಂಠಿಯಂತೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಇದರ ಕಂದ ಭಾಗವನ್ನು ಫಲವತ್ತಾದ ಮೆದು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದನ್ನು ಚಟ್ನಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವುಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಇದರ ರಸವನ್ನು (ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು) ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾವುಶುಂಠಿ ರಸ 1 ಚಮಚ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಸ 1 ಚಮಚ, 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಸೀನು, ಅಲರ್ಜಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಾವುಶುಂಠಿ ತಂಬಳಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

64. ಮೂಲಂಗಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮೂಲಕ

English Name : Raddish

Botonical Name : Raphanus sativus

Family Name : Cruciferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ದೊರೆಯುವಂತಹ, ಉತ್ತಮವಾದ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಮೂಲಂಗಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಇದರ ಕಂದ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಹ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಗಡಸು ತನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೆದು ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಹಸನು ಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 1 1/2 ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಕಂದಭಾಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಭೂಮಿಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಖಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

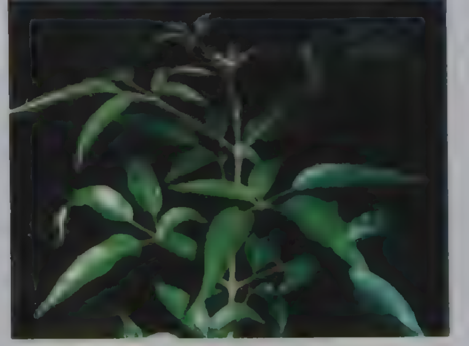
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆದು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಮೂಲಂಗಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆ, ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜ.

ಉಪಯೋಗ :

- ಮೂಲಂಗಿಯು ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ಊಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ. ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿಯ ಕೋಸುಂಬರಿ ಅಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭ ಕಡಿಮೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೃಷ್ಠಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿಮೂಲಂಗಿಯ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು.
- ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಡುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಚಳಕು ನಿಂತು ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

65. ಲಕ್ಕಿ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಿರ್ಗುಂಡಿ

English Name : Five Leaved Chaste

Botanical Name : *Vitex negundo*

Family : Verbenaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಲಕ್ಕಿ ಗಿಡವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತವಾದ ಲಕ್ಕಿ ಗಿಡವು ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೂ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹರಡುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗುಸುವ ಭಾಗ : ಎಲೆ, ಬೇರು, ಬೀಜ

ಉಪಯೋಗ:

- ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಜೊತೆ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಬಾವು ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಗಾಯವನ್ನು ಲಕ್ಕಿ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

66. ಲವಂಗ





ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಲವಂಗ

English Name : Clove

Botanical Name : *Syzygium aromaticum.*

Family : Myrtaceae.

ಪೀಠಿಕೆ : ಲವಂಗವು ಸುಗಂಧಭರಿತ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ.ಇದೊಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ವೃಕ್ಷ. ಇದರ ಹೂವು ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಬದನೆ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

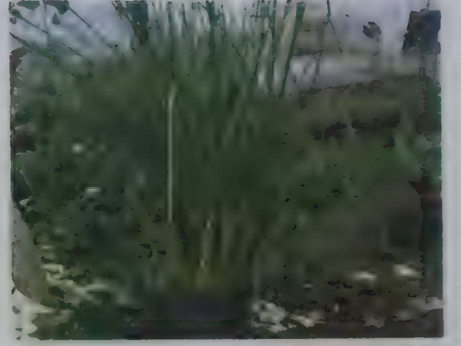
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣಗಿದ ಮೊಗ್ಗು

ಉಪಯೋಗ :

- ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು ಅಥವಾ ಲವಂಗವನ್ನು ಜಗಿದು ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಲವಂಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದಂತೆ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಬಾವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ 4–5 ಲವಂಗವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿಯಿದ್ದಾಗ 2 ಲವಂಗವನ್ನು ತುಸು ಜಜ್ಜಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3–4 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಲವಂಗದ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

67. ಲಾವಂಚ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಉಶೀರ

English Name : Khas grass

Botonical Name : Vettiveria zizanioidis

Family Name : Graminae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಇದು 3–5 ಅಡಿವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಇದರ ಬೇರುಗಳು ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೈಲದ ಅಂಶವಿದೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು ಗುಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೇರುಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಗೋಜಲು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಟೋಪಿ, ಬೀಸಣಿಗೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೇರುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿ ಸೂಸುವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಹಾದು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಇದನ್ನು ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ, ಅಲ್ಪ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಅಥವಾ ತೇವಾಂಶ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿಜಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರುಹೊಂದಿರುವ 2–3ಗಿಡ ನೆಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವವರು ಅಥವಾ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಗಂಧ ವಿರುವವರು ಲಾವಂಚದ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ, ದಾಹ ಇರುವವರು ಇದರ ಲೇಪದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಚರ್ಮರೋಗ ಇರುವವರು ಇದರ ಬೇರು ಹಾಕಿಮಾಡಿರುವ ಪಾನಕ ಅಥವಾ ಫಾಂಟ ಕುಡಿದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮರೋಗ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ಬಾಯರಿಕೆ, ಎದೆ ಉರಿ ಇರುವವರು ಲಾವಂಚದ ಬೇರಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಸೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಇರುವವರು ಲಾವಂಚದ ಬೇರಿನ ನೀರಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

68. ಲೋಳೆಸರ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಕುಮಾರಿ

English Name : Aloe

Botanical Name : *Aloe vera*

Family : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು "ಕುಮಾರಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂಲತಃ ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಿಡ. ಇದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. 30-60 ಸೆ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪವಾಗಿ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೂದಲು ಬುಡಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸಬಹುದು
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಂದು ಇಂಚು ಎಲೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಅರಿಶಿಣದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ, ನೋವು ಮತ್ತು ಊತವಿರುವ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಿದಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಂದು ಇಂಚು ಎಲೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗ, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದರ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಲೂಬಹುದು.
- ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕವಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲೇಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲೇಪ ಗಾಯಗಳ ಮಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

69. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ನಾಗವಲ್ಲೀ/ತಾಂಬೂಲ.

English Name : Betle leaf

Botonical Name : *Piper betle*

Family Name : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಒಂದು ಬಹಳ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬದುಕುವ ಬಳ್ಳಿ, ಆಧಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೇಲೆಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ, ಯಾವುದೇ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಇರಲೇಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದುಬಂದಿರುವ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಎಲೆ, ಕರಿ ಎಲೆ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಭೇಧಗಳಿವೆ. ಇದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹರಿಹರ, ತರೀಕೆರೆ, ಮೈಸೂರು ಪ್ರದೇಶಗಳು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳು. ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಪದ್ಧತಿ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಕಾಂಡವನ್ನು (2–3 ಅಡಿ) ನೆಟ್ಟು ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಬೀಳದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ವೀಳ್ಯದ ಎಲೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಒಂದು ಲವಂಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚಕರ್ಪೂರ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಭಾದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಒಂದು ವೀಳ್ಯದ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧ ತಗುಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ. ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

70. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಶತಪುಷ್ಪ.

English Name : Dill seed

Botonical Name : Anethum sowa

Family Name : Umbelliferae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಗಿಡವು 1 ರಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೇಷೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದ ನಂತರ ಇದನ್ನ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಪಲ್ಯ, ಬಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಹೂಗಳು ಛತ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಸಿಗಳನ್ನು ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತೇವಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೀಜ, ಸೊಪ್ಪು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅಲ್ಲದೇ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಸಿಗುವುದು. ಒಣಗಿದ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ 5 ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

71. ಸೊಗದೇ ಬೇರು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸಾರಿವಾ



English Name : Indian sarsaparilla

Botonical Name : Hemedesmus indicus

Family Name : Asclapiadaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಗಿಡ ತೆಳುವಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಅಥವಾ ಆಸರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಬಾಣದಂತೆ ಚೂಪಾಗಿದ್ದು ಕಾಂಡದ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಜೊತೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ರೇಖಾಕೃತಿಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಆಡಿನ ಕೊಂಬಿನಂತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಜೋಡಿ ಜೋಡಿಯಂತೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈಗತಾನೆ ಕಿತ್ತ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರದಂತೆ ಸುಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಬೇರುಗಳು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಒಣಗಿದ ಬೇರುಗಳು ಪುಡಿಮಾಡಿ ½ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಲೋಟದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ (ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚುಳ ಮುಚ್ಚಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ, ಈ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಉರಿ, ನೋವು, ರಸ ಅಥವಾ ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಗಂಟಲುಒಣಗುವಿಕೆ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ, ಉರಿ, ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೊಗಡೇ ಬೇರಿನ ಷರಬತ್ತು ಅಥವಾ ಪಾನಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ರಸಗ್ರಂಥಿ ಊತ, ಹಳೆಯ ಗಂಟು ನೋವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಮದಸೊಗಡೇ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

72. ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಸೂರಣ ಕಂದ

English Name : Amorphophallus

Botanical Name : *Amorphophalus campanulatus*

Family : Araceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಭಾರತ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು ಅಡುಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಔಷಧೀಯವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. 1–3 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಗೆಡ್ಡೆ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊರಗೆ ಒರಟಾಗಿದ್ದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹುಣಸೇನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿರುವ ಕಡೆ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಗೆಡ್ಡೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂರಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಉದರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂರಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಊತವಿರುವಲ್ಲಿ ಸುವವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

73. ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಶತಾವರೀ

English Name : Asparagus

Botonical Name : Asparagus racemosus

Family Name : Liliaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದೊಂದು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣ ರೇಖೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಡೆ ಗೆಣಸಿನಂತೆ ಉದ್ದನೆಯ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ 30 ರಿಂದ 40 ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸಬಳ್ಳಿ ಅದೇ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

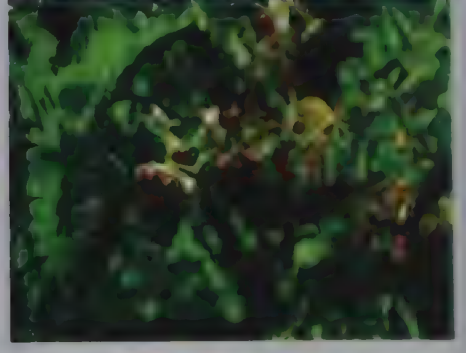
ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು.

ಉಪಯೋಗ :

- ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕಮಾಡಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೈಕೈ ನೋವಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಣಕಲು ಶರೀರ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಮೈಕೈತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ಬಾಣಂತಿಯವರಿಗೆ ಇದರ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಸಂವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿಯಂತೆ ½ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಜಿಳಿಮುಟ್ಟು ಸಹ ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ವೀರ್ಯಕೊರತೆ ಇರುವ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿಯಂತೆ ½ ಲೋಟದಷ್ಟನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ½ ಚಮಚ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಕೊರತೆ ನೀಗುವುದು.

74. ಹುಣಸೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಚಿಂಚಾ

English Name : Tamarind

Botanical Name : *Tamarindus indica*

Family : Caesalpinioideae

ಪೀಠಿಕೆ : "ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಡಿಗೆಯಿಲ್ಲ" ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಈ ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ ಅಡುಗೆಗೊಂದು ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ.



ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಹೂವು, ಎಲೆ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ಮೈಕೈ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮೈಗೆಲ್ಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಶಮನಗೊಳುವುದು.
- ಬಾವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಇದರ ಎಳೆ ಚಿಗುರು ಹಾಗು ಹೂವಿನ ಲೇಪವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

75. ಹಿಪ್ಪಲಿ





ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಪಿಪ್ಪಲಿ

English Name : Indian long pepper

Botanical Name : *Piper longum*

Family : Piperaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ಒಂದು ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾಯಿ, ಬೇರು

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಬ್ಬಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಿಪ್ಪಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಊದಿರುವ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ದೌರ್ಬಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕಾರಿ. ಆದರೆ ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.

76. ಹಿರೇ ಮದ್ದಿನ ಬೇರು



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಅಶ್ವಗಂಧ

English Name : Winter Cherry

Botanical Name : *Withania somnifera*

Family : Solanaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಈ ಗಿಡವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕುದುರೆಯಂತಹ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಇದರ ಬೇರಿನಿಂದ ಅಶ್ವಮೂತ್ರದ ರೀತಿ ವಾಸನೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಶ್ವಗಂಧವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 1–3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಒಂದು ಬಹುವರ್ಷಾಯು ಪೊದೆ. ಇದು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಗಿಡವು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಬೇರು

ಉಪಯೋಗ :

- ನಿಃಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇದರ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಬೇರನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.
- ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ವಾತಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಶ್ವಗಂಧ ಪುಡಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದು ಇದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರಾಜನಕ. ಅಶ್ವಗಂಧವು ಉತ್ತಮ ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

77. ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಬೃಹತಿ

English Name : Indian Night Shade

Botanical Name : *Solanum indicum*

Family : Solanaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಭಾರತದ ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ 1500 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ವರಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದು ಪೊದೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಏಕ ವರ್ಷಾಯು ಗಿಡ. ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 1.5 ಅಡಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ.

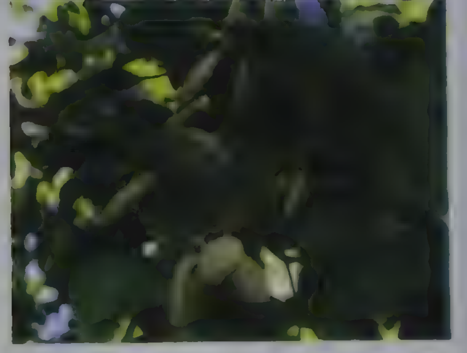
ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ನೀರು ನಿಲ್ಲದ ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೀಜದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತಭಾಗ: ಎಲೆ, ಬೇರು, ಹಣ್ಣು

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಇದರ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ದಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೀಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಣ್ಣಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

78. ಹೊಂಗೆ



ಸಂಸ್ಕೃತಹೆಸರು : ಕರಂಜ

English Name : Indian Beech

Botanical Name : *Pongamia pinnata*

Family : Leguminaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ನೆರಳಿಗೆಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಈ ಮರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಸ್ತೆಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವು ನೀರಿಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರಂಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೊಂಗೆ ಮರವು ಸುಮಾರು 18 ಮೀ. ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದು 1.5 ಮೀ. ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಗುಲಾಬಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಲಾಬು ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೂವು ಬತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಲಾಜಾಪುಷ್ಪವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ಫಲವತ್ತಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆ, ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ

ಉಪಯೋಗ :

- ಹೊಂಗೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ವಾತವ್ಯಾಧಿ, ಗಂಟು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಪುಷ್ಪಗಳ ಲೇಪವನ್ನು ಕೂದಲುದುರುವಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಪಿತ್ತದಗಂಧೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೊಸರು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.
- ಹೊಂಗೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

79. ಹೊನಗೊನ್ನೆ



ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಮತ್ಸ್ಯಾಕ್ಷಿ

English Name : Dwarf Copper Leaf.

Botanical Name : *Alternanthera sessilis*

Family : Amaranthaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಇದು ಭಾರತದ ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ 1200 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವರ್ಷಾಯು ಅಥವಾ ಬಹುವರ್ಷಾಯುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಸುಮಾರು 30 ಸೆ.ಮೀ ನಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಹಾಗೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡ, ಬೀಜ ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ : ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡ

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :

- ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೊಪ್ಪಿನ 2 ಚಮಚ ರಸವನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಕಣ್ಣು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ
- ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಇದರ 2 ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

80. ಶುಂಠಿ





ಸಂಸ್ಕೃತ ಹೆಸರು : ಶುಂಠಿ

English Name : Ginger

Botanical Name : *Zingiber officinale*

Family : Zingiberaceae

ಪೀಠಿಕೆ : ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.ಇದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಂಧ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಬಹು ವರ್ಷಾಯು ಸಸ್ಯ. ಇದು ಉದ್ದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ : ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗ : ಕಾಂಡ ಹಸಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಎರಡೂ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ :

- 6 ಹನಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ 2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೇದು ನೋವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಕಹಿ, ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸಗಳಿಗೆ ಷಡ್ರಸಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೂ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಿಹಿರಸಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ – ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಹುಳಿರಸಕ್ಕೆ – ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಉಪ್ಪು – ಸೈಂಧ್ರ ಲವಣ, ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಖಾರ – ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಕಹಿ – ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಕಹಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇವು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಿಂಗು ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಒಗರು – ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು

ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಭೋಜನ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೆ ಏಳಬೇಕು.

* * * * *

ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* * * * *

ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ
ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

* * * * *

ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದು.

* * * * *

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗು ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

* * * * *

ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.ಹಸಿಯದಾದ ಸಸ್ಯಗಳ
ಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವರಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಒಣಗಿದ ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ
ಮಾಡಿ ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿದಕ್ಕೆ ಚೂರ್ಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷಾಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಕವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು
ಕಿವುಚಿ ಸೋಸುವುದಕ್ಕೆ ಫಾಂಟವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಿವುಚಿ
ಸೋಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನೆನಪಿರಲಿ

- ಸಸ್ಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರುವುದು ಪುಣ್ಯವೇ ಸರಿ.
- ಮಾನವನಿಗೆ ನಾಡು, ನಾಡಿಗೆ ಕಾಡು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಬಳಕೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ.
- ಔಷಧ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಬೆಳಸುವ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.
- ಇಂದು ಬೆಳಸಿದ ಸಸ್ಯಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸುಂದರ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಶಾದೀಪ.
- ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಿಡ ಬೆಳಸಿ ಪೋಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಶತಃಸಿದ್ಧಿ.
- ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕೀಳಬೇಡಿ. ಬೇರು ಉಳಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಸ ಗಿಡ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ ಬೆಳಸುವಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಬಾರದು
- ಕೆಲ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು ತರಕಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು
- ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಪರಿಸತ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ.
- ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಮನುಕುಲ ರಕ್ಷಿಸಿ
- ಶಾಲೆಯ ತೋಟ ಆರೋಗ್ಯದ ನೋಟ
- ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಣ ವರ್ಧಿಸಿ
- ಮನೆಗೊಂದು ಮರ ಬಾಳ್ವೆಗೆ ವರ
- ಗೃಹ ವೈದ್ಯ ಬಳಸಿಸಮಯ ಹಣ ಉಳಿಸಿ
- ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಸಬಹುದು.

"ಬನ್ನಿ ಸಸ್ಯಬೆಳಸಿ, ಉಳಿಸಿ, ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಧನ್ಯರಾಗೋಣ"
ವೃಕ್ಷೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ

ಪ್ರಕಟಣೆ :
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 009.
ದೂರವಾಣಿ : 080 – 22876563